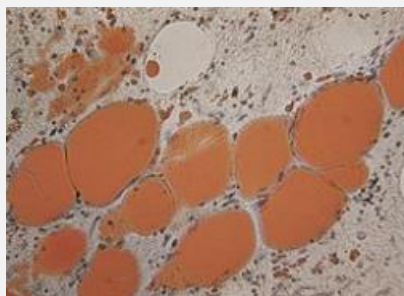


درباره چربی قهوه ای چه می دانید؟



به گفته محققان علت کاهش فعالیت چربی های قهوه ای، بالا رفتن سن است و تا زمانی که راهی برای بازگرداندن آن پیدا نشود، افراد مسن باید سالاد و پروتئین های سالم بیشتری بخورند و بیشتر ورزش کنند.

به گفته محققان علت کاهش فعالیت چربی های قهوه ای، بالا رفتن سن است و تا زمانی که راهی برای بازگرداندن آن پیدا نشود، افراد مسن باید سالاد و پروتئین های سالم بیشتری بخورند و بیشتر ورزش کنند.

به گزارش خراسان، درباره چربی قهوه ای چه می دانید؟ چربی قهوه ای در اطراف استخوان کتف نوزادان وجود دارد و به حفظ دمای بدن آنها پس از به دنیا آمدن کمک می کند.

امروزه افزایش دور کمر در میانسالی برای بسیاری از مردان و زنان مشکل ساز شده است. دانشمندان سعی می کنند تا علت اصلی این امر را بیابند.

آنها معتقدند که ۲ نوع چربی در بدن وجود دارد که با بالا رفتن سن در بخش هایی از بدن تجمع پیدا می کند. یکی از این نوع چربی ها، چربی های سفید است که زیر پوست شکم و ران جمع می شود. این نوع چربی بر اثر پرخوری به وجود می آید. نوع دیگر چربی قهوه ای است که با افزایش روند سوخت و ساز بدن حرارت تولید می کند (یعنی باعث سوخت و ساز چربی سفید می شود. به عبارتی برای سوخت و ساز چربی سفید وجود چربی قهوه ای ضروری است) چربی قهوه ای در اطراف استخوان کتف نوزادان وجود دارد و به حفظ دمای بدن آنها پس از به دنیا آمدن کمک می کند.

بیشتر تصور می شد که بدن به این نوع چربی مفید در دوره بزرگسالی نیاز ندارد و این چربی در کودکی از بین می رود. اما نتایج بررسی ها نشان می دهد که چربی قهوه ای تا بزرگسالی در بدن باقی می ماند و در زنان نسبت به مردان بیشتر است. بررسی های جدید محققان ژاپنی نشان می دهد که با بالا رفتن سن، میزان تولید حرارت ناشی از فعالیت چربی قهوه ای کاهش پیدا می کند. این امر بدان معناست که فعالیت این نوع چربی کاهش می یابد و در نتیجه چربی سفید کمتر می سوزد.

یکی از توصیه های عموم این است که برای جلوگیری از پیری زودرس افراد مسن باید بیشتر از دیگران فعالیت جسمی داشته باشند.

به گفته محققان علت کاهش فعالیت چربی های قهوه ای، بالا رفتن سن است و تا زمانی که راهی برای بازگرداندن آن پیدا نشود، افراد مسن باید سالاد و پروتئین های سالم بیشتری بخورند و بیشتر ورزش کنند. محققان معتقدند که می توان چربی قهوه ای را دوباره فعال کرد. با این کشف می توان راهکاری جدید برای درمان بیماری های مربوط به چاقی مفرط از جمله دیابت، بیماری قلبی، فشارخون بالا و برخی انواع سرطان یافت.

آزمایش روی ۲ گروه از نمونه های آزمایشگاهی نشان می دهد گروهی که با کمبود ژن گیرنده های عامل فعال کننده پلاکت (PAFR) مواجه بودند، دچار چاقی مفرط شدند. در حالی که گروه دوم طبیعی بودند. کمبود ژن «PAFR» باعث نقص در فعالیت چربی های قهوه ای می شود که به دلیل کاهش سوخت چربی، فرد دچار چاقی مفرط می شود. این چاقی اطراف کمر بیشتر است. شکم بزرگ خطر بیماری های قلبی را افزایش می دهد. تنها افزایش چند سانتی متری حجم شکم می تواند نشانه تراکم چربی در رگ ها باشد. برای حفظ وزن ثابت، افراد بالای ۴۵ سال باید روزی ۲۰۰ کالری کمتر از جوان ترها مصرف کنند.

برای پیشگیری از چاقی در اطراف کمر چند موضوع مطرح می شود. یکی اتخاذ برنامه غذایی کم چربی و پرکربوهیدرات سرشار از فیبر غیرفرآوری شده که کلید لاغر ماندن است و نظریه دیگر فعالیت ورزشی است. انجام ورزش متوسط تا شدید حداقل در ۵ روز هفته به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ضروری است.